

Sport für Long-Covid-Patienten

Auch noch lange nach ihrer Corona-Infektion haben Betroffene mit den gesundheitlichen Nachwirkungen in Form von körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen zu tun. Eine aktuelle Studie berichtet in diesem Zusammenhang davon, dass auch Menschen mit milderem Krankheitsverlauf noch Monate später ein um bis zu 60 % erhöhtes Risiko haben, an den Folgen von Corona zu sterben als Nicht-Corona-Patienten.

Die Studienverantwortlichen weisen ebenfalls darauf hin, dass die Ursache dafür unter anderem darin liegen könnte, dass sich während der Pandemie ungesunde Ernährungsgewohnheiten und ein nicht ausreichendes Bewegungsverhalten eingeschlichen hat. In Anlehnung daran kann mittlerweile belegt werden, dass in dieser Zeit beispielsweise der Verzehr von Süßigkeiten und von alkoholischen Getränken angestiegen ist, während Obst und Gemüse seltener auf dem Speiseplan standen als noch vor der Pandemie. Auch gibt es Belege für die Abnahme von Sportaktivitäten und allgemein angestiegenem Bewegungsmangel.

Mit dieser Kombination befindet sich die Bevölkerung derzeit in einer äußerst schlechten gesundheitlichen Position. Zum einen, weil Sport nachweislich einen wichtigen Beitrag dazu leistet, um einem schweren Covid-19-Krankheitsverlauf vorzubeugen und zum anderen, weil Sport und eine ausgewogene Ernährungsweise wichtige Eckpfeiler sind, um die durch die Corona-Erkrankung hervorgerufenen Spätfolgen abzumildern. Nicht vergessen werden darf an dieser Stelle ebenso, dass Bewegungsmangel und schlechter Ernährungsstil grundsätzlich auch das Erkrankungsrisiko für Diabetes, Übergewicht und weitere Krankheiten erhöht.

Vor diesen aktuellen Erkenntnissen weisen Mediziner der Sporthochschule in einem aktuellen Appell darauf hin, den Genesungsprozess von Covid-Patienten möglichst schnell durch aktive sportliche Betätigung zu fördern und dafür nicht erst den Zeitpunkt abzuwarten, an dem die Patienten vollständig beschwerdefrei sind. Dieses aktive Handeln könnte eindeutig dazu beitragen, die Zahl der Long-Covid-Patienten zu reduzieren.

Ziyad, A. et al.

High-dimensional characterization of post-acute sequelae of COVID-19

Nature 4/2021

[Zurück zur Übersicht](#)